

Zeit	Präsenzwochenende 1 (20 LE)
18.09.2020 (4 LE)	Freitag 18.09.2020 bis 17:45 Uhr Anreise
18:00 - 19:30	JJ Figthing mit Jan Stange
19:30 - 20:00	Abendbrot
20:00 - 21:30	Methodik und Spielformen zu Atemitechniken mit Jan Stange
ab 21:30	Gemütliches Beisammensein!!!
19.09.2020 (12 LE)	Samstag 19.09.2020
08:00 - 08:30	Frühstück
08:30 - 10:00	Aufwärmen, Dehnen und Kräftigung mit Sven Wolter
10:00 - 11:30	PsG Mutproben und Vitalpunkte mit Sven Wolter
11:30 - 12:30	Mittagspause
12:30 - 14:00	koordinative Fähigkeiten mit Silvio Klawonn
14:00 - 15:30	BJJ/NeWaza mit Andre Stock
15:30 - 16:00	Kaffeepause
16:00 - 17:30	Methodik und Spielformen zu Hebeln und Würgen mit Andre Stock
17:30 - 19:00	Duo System mit XXXX
19:00 - 20:00	Abendbrot
20:00 - 21:30	freies Training / Entspannung / Sauna / Kompensationssport
ab 21:30	Gemütliches Beisammensein!!!
20.09.2020 (4 LE)	Sonntag 20.09.2020
08:00 - 08:30	Frühstück
08:30 - 10:00	methodische Übungsreihe (funktional und seriell) und Fehlerkorrektur mit Silvio Klawonn
10:00 - 11:30	methodische Übungsreihe (funktional und seriell) und Fehlerkorrektur mit Silvio Klawonn
11:30 - 12:00	Auswertung

Zeit	Präsenzwochenende 2 (20 LE)
20.11.2020 (4 LE)	Freitag 20.11.2020 bis 17:45 Uhr Anreise
18:00 - 19:30	Methodik und Spielformen zum Fallen mit Silvio Klawonn
19:30 - 20:00	Abendbrot
20:00 - 21:30	Methodik und Spielformen zum Ringen und Raufen mit Jan Stange
ab 21:30	Gemütliches Beisammensein!!!
21.11.2020 (12 LE)	Samstag 21.11.2020
08:00 - 08:30	Frühstück
08:30 - 10:00	Konditionelle Fähigkeiten und Anpassungsprozesse mit Dirk Schumeier
10:00 - 11:30	Konditionelle Fähigkeiten und Anpassungsprozesse mit Dirk Schumeier
11:30 - 12:30	Mittagspause
12:30 - 14:00	Methodik und Spielformen zum Werfen mit Dirk Schumeier
14:00 - 15:30	JJ mit Frauen und Mädchen mit Anja Linke
15:30 - 16:00	Kaffeepause
16:00 - 17:30	JJ mit Kindern und Jugendlichen mit Anja Linke
17:30 - 19:00	Lehrversuche
19:00 - 20:00	Abendbrot
20:00 - 21:30	freies Training / Entspannung / Sauna / Kompensationssport
ab 21:30	Gemütliches Beisammensein!!!
22.11.2020 (4 LE)	Sonntag 22.11.2020
08:00 - 08:30	Frühstück
08:30 - 10:00	Handlungskomplexe mit Silvio Klawonn
10:00 - 11:30	JJ mit Älteren mit Silvio Klawonn
11:30 - 12:00	Auswertung

Referenten
Jan Stange Trainer A
Andre Stock Lehrteam BJJ des DJJV
Dirk Schumeier Sportwissenschaftler
Anja Linke Gewaltpräventionstrainerin/Sportlehrerin
Sven Wolter Gewaltpräventionstrainer/Trainer C
Silvio Klawonn Trainer B